



# WWZWaalre

Een leven lang wonen in Waalre

## WELKOM!





- Welkom
- Burgerinitiatief: Een leven lang wonen in Waalre
- Stichting Wonen Welzijn Zorg, Waalre  
([WWZWaalre.org](http://WWZWaalre.org))
- Campagne "Senioren zelf aan zet" samen met  
Seniorenverenigingen en Seniorennetwerk  
Brabant-Zeeland



“  
**Senior geschikt wonen?  
Nee joh, ik ben pas 80; dat  
komt wel als ik oud ben.**



**Senioren zelf aan zet: praat vandaag over morgen**



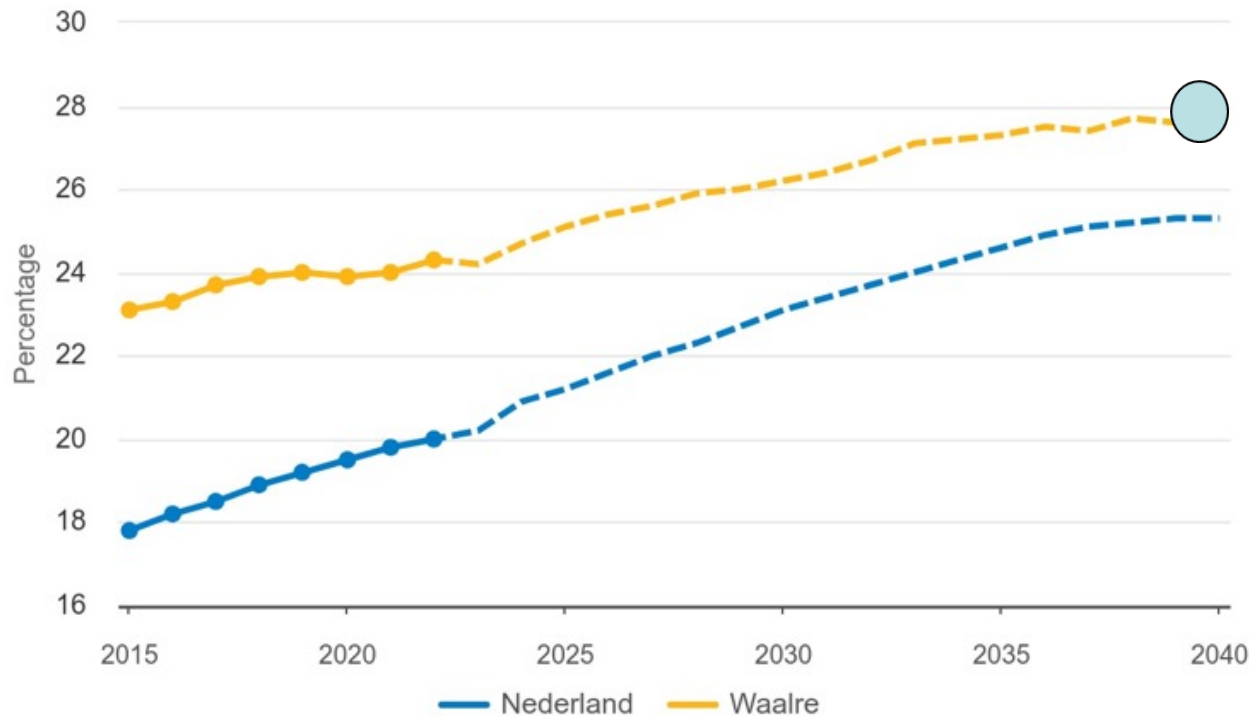
**Kijk (je) in uw toekomst**

## **Waarom tijdig praten over later?**

Cultuur Contact Praten over later Final V1

Senioren zelf aan zet

### Trend in percentage personen van 65 jaar en ouder



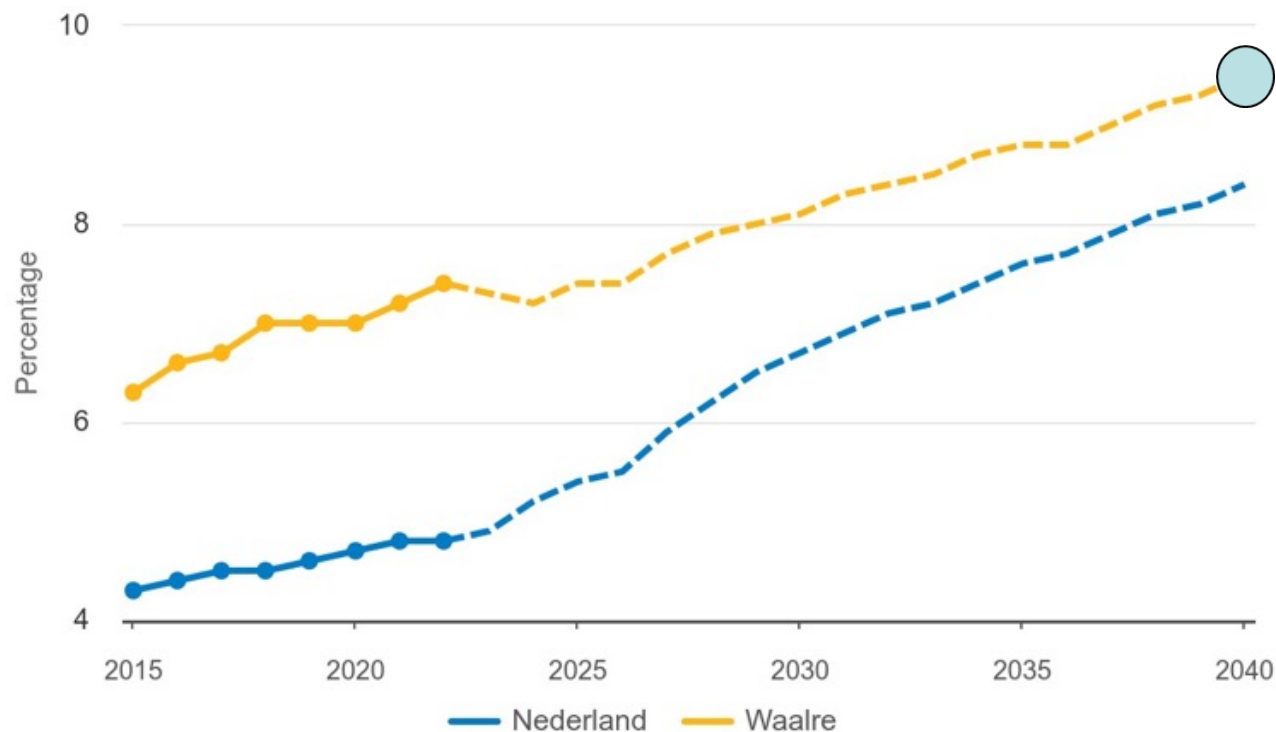
Bron:regiobeeld



In 2040 is bijna  
28% inwoners  
gemeente 65+;

Dubbele vergrijzing gemeente Waalre

### Trend in percentage personen van 80 jaar en ouder



In 2040 is 1 op 11  
inwoners  
80 jaar of ouder

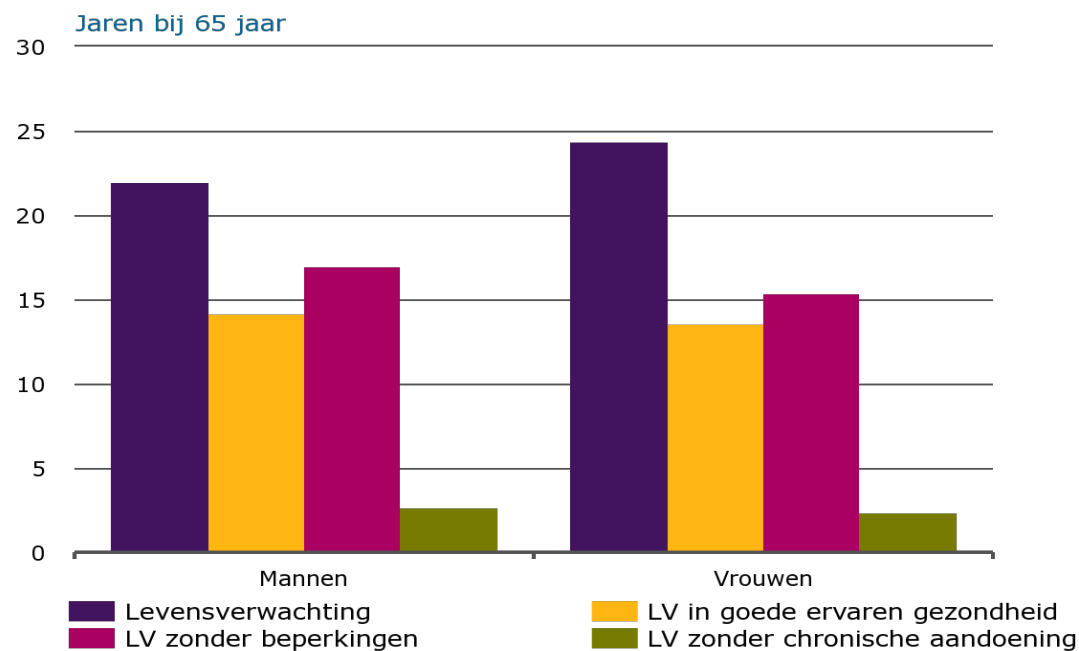
60% woont dan  
alleen, vaak vrouwen

Bron: regiobeeld

Dubbele vergrijzing gemeente Waalre

HET  
enige  
DAT JE NU  
nog  
MOET  
doen  
IS  
genieten  
VAN JE  
pensioen

**In 2040 hebben we op 65-jarige leeftijd nog 14 jaar in goede ervaren gezondheid in het vooruitzicht en 16 jaar zonder beperkingen**



Bron: CBS, NIVEL, RIVM

**We zijn vitaal: senior heeft hele levensfase na 65e**



## Richting 2040:

42% huishoudens (woning) is 65+  
10% huishoudens (woning) is 85+

Grote groep vitale senioren tot 75-80 jaar

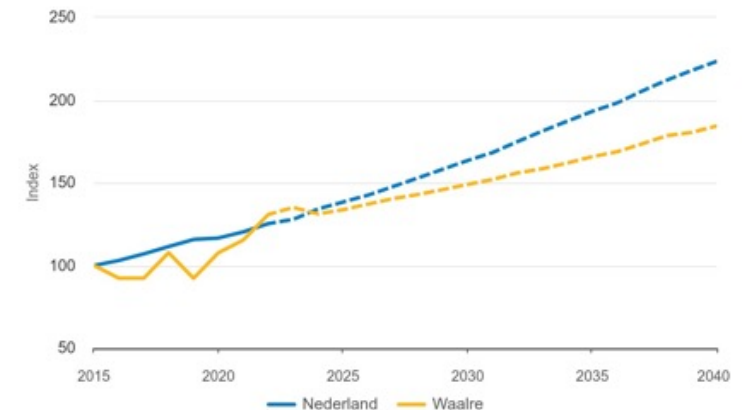
(Intensieve) zorgvraag stijgt met 40%,  
vooral bij 80+, leeftijd komt met gebreken

Forse toename vraag naar (andere)  
woonvormen senioren

Door vergrijzing daling beroepsbevolking: na  
2040 op elke gepensioneerde nog maar 2 tot  
3 werkenden

Bron: Companen, Provincie Noord-Brabant, Regiobeeld en CBS

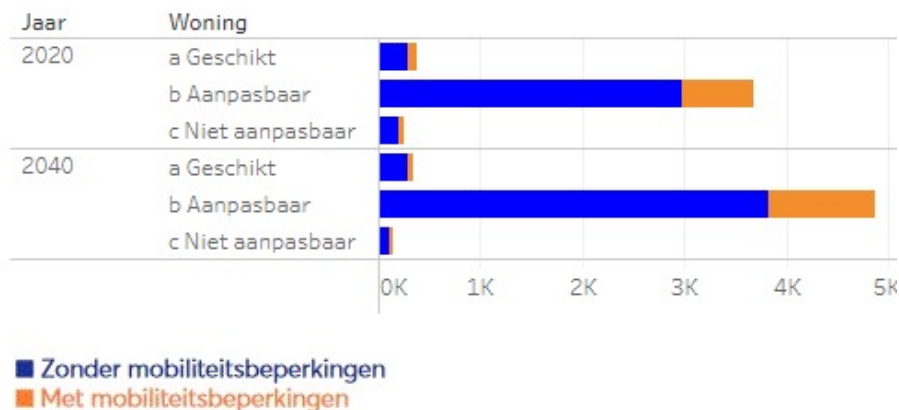
Cliënten V&V: Totaal ZZP VV (4 t/m 8)



Effect dubbele vergrijzing



## Hoe wonen ouderen



Meer dan 90% senioren woont zelfstandig:  
1 op 3 woningen bewoond door 65+er.

**74%** van woningen is een koopwoning in  
gemeente Waalre.

Veel senioren wonen in een (nog) niet  
passende woning of woonomgeving: veel  
woningen wel meer geschikt te maken

Bron: ANBO Actiz  
Companen

Zelfstandig maar niet passend

Poll gemeente Waalre:

62% van senioren wil niet verhuizen

20% overweegt op termijn te verhuizen

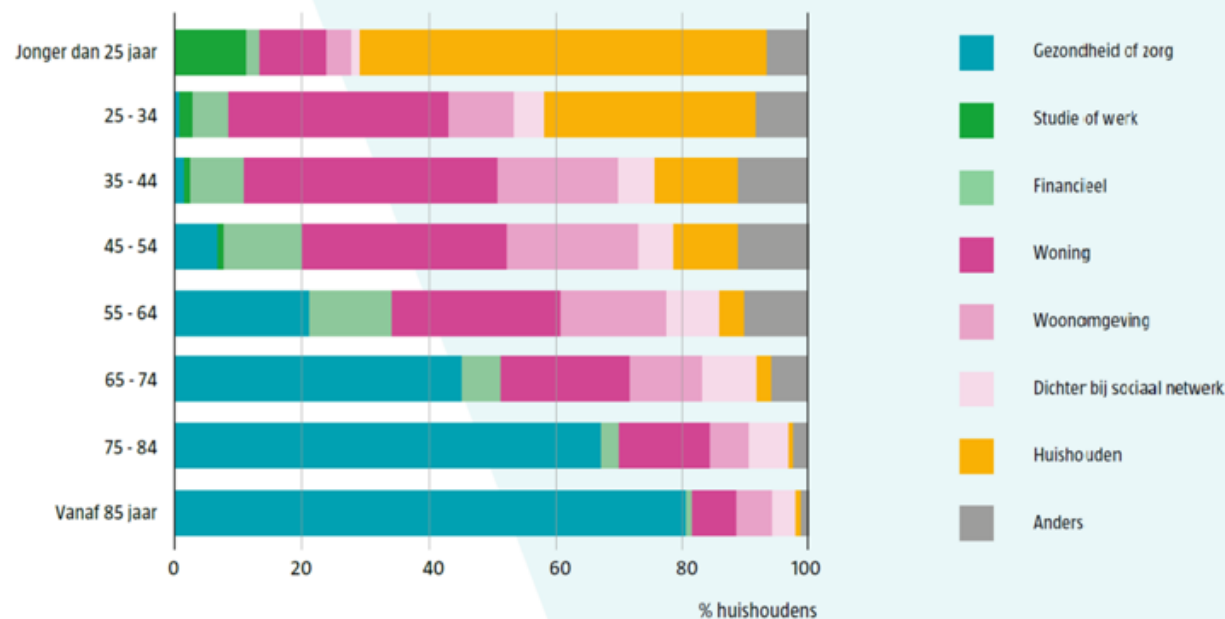
18% wil binnen 2 jaar verhuizen

Vanaf 75 jaar is gezondheid en mobiliteit belangrijkste reden verhuizing

Hoe ouder, hoe minder verhuiscapabel:  
geen energie: verhuizen uit noodzaak

Vanaf 85 jaar:

60% van ouderen is zorgafhankelijk



Weinig verhuiscapabel

## Zorgvraag

Ouderen wonen vaker zelfstandig en ook vaker alleen. Het aantal eenzame ouderen stijgt en de zorgvraag neemt toe.



|                                                       | 2015        | → | 2040         |
|-------------------------------------------------------|-------------|---|--------------|
| Aantal 65-plussers                                    | 3,1 miljoen |   | 4,8 miljoen  |
| Aantal alleenwonende 65-plussers                      | 920.000     |   | 1,73 miljoen |
| Aantal 90-plussers                                    | 117.000     |   | 340.000      |
| Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen    | 4,3 miljoen |   | 5,5 miljoen  |
| Aantal mensen met diagnose dementie                   | 154.000     |   | 330.000      |
| Aantal mensen met dementie met indicatie verpleeghuis | 76.000      |   | 165.000      |

Bron: RIVM



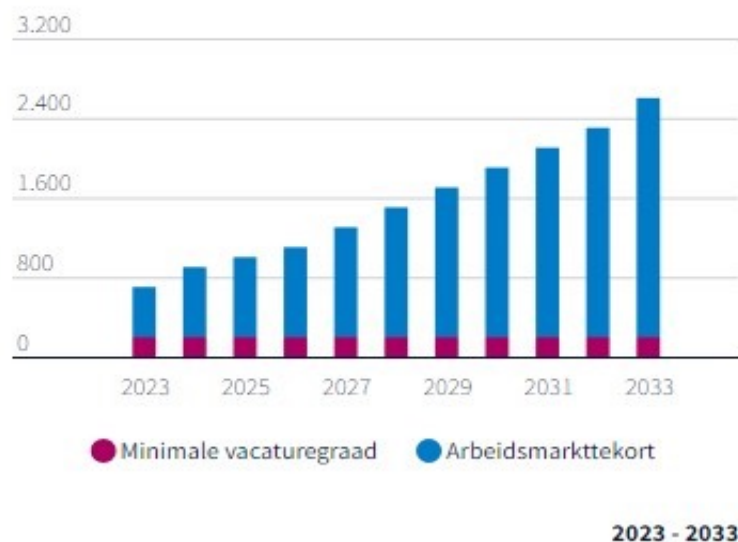
## Vitaliteit:

afname mobiliteit  
begin eenzaamheid

eenzaamheid  
negatief effect op  
gezondheid

Alleenwonend en vergrijzing: toename eenzaamheid en zorgvraag

## Minimale vacaturegraad en Arbeidsmarkttekort Zuidoost-Brabant, personen



Bron: abf

In 2040 zou minimaal 1 op 4 werkenden nodig zijn in de zorg

Vergrijzing: structureel personeelstekort zorg in ZO Brabant:

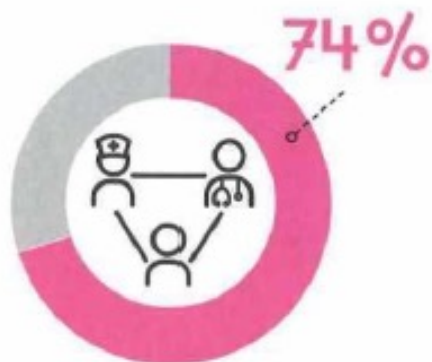
- in 2030 7x meer vraag dan aanbod personeel zorg
- tekort van 7500 medewerkers zorg en welzijn rond 2030, bijna 50% daarvan in ouderenzorg
- ruim 30% medewerkers zijn eind 2023 al 55+
- stijgend tekort huisartsen

Ontwikkeling beroepsbevolking extra negatief voor zorg

## Dementiezorg is een uitdaging



1 op de 5 mensen  
krijgt dementie



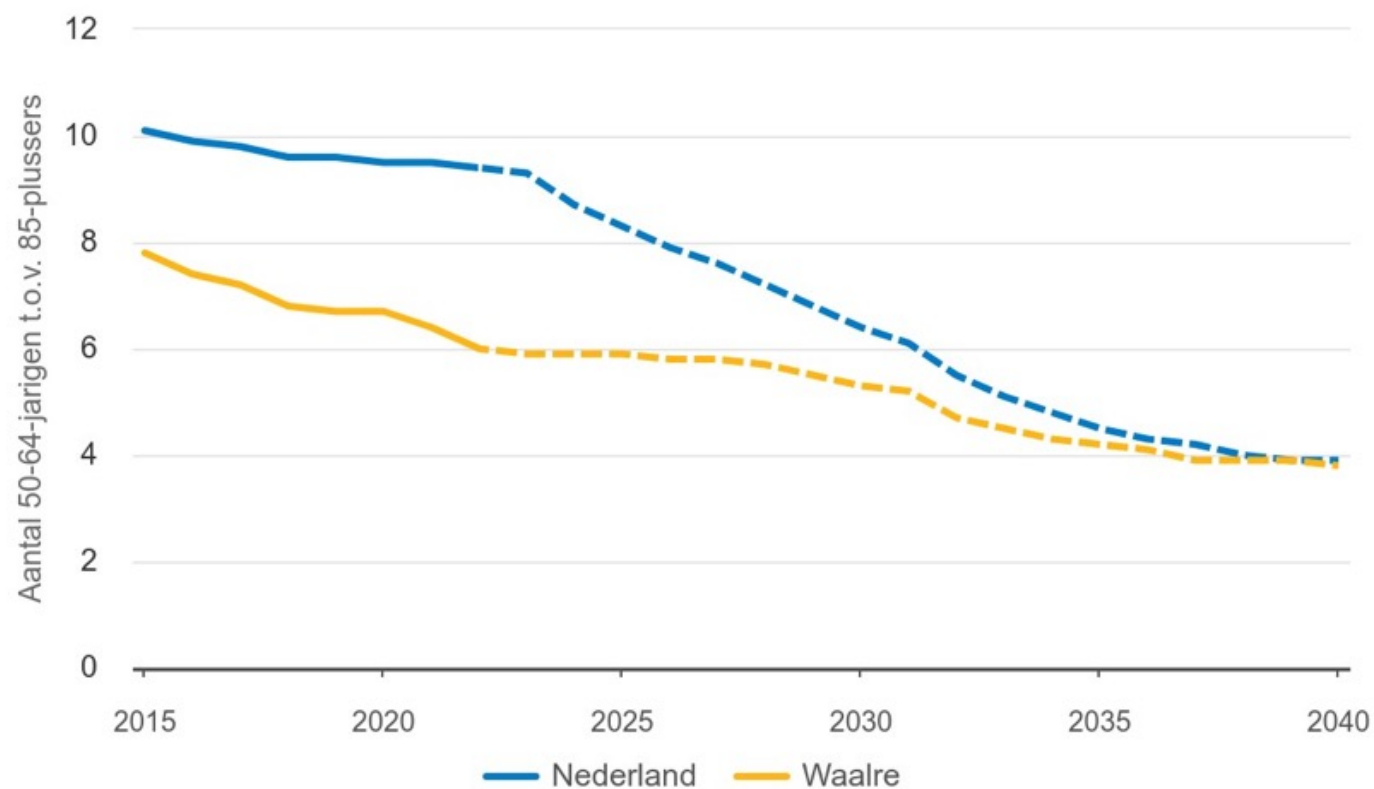
74% van de mensen met dementie  
woont thuis en is aangewezen op  
ondersteuning vanuit de gemeente



Verdubbeling van mensen met  
dementie in 25 jaar

**1 op 7 mannen en 1 op 3 vrouwen krijgt dementie**

## Mantelzorgpotentieel



Potentieel aanbod mantelzorgers daalt snel en sterk

Dubbele vergrijzing

Afname professionele  
zorg

Onvoldoende  
geschikte woningen of  
woningen geschikt  
gemaakt

Onvoldoende  
mantelzorgers

Kortom: we moeten wel iets gaan doen



## Ingezet beleid door voormalig minister de Jonge en Helder: gewenste bouwopgave tot 2030: 900.000 woningen waarvan 1/3<sup>e</sup> nieuwbouw voor senioren



Regionale woondeal Zuid-Oost Brabant:

- 6730 nultreden woningen
- 2810 geclusterde woningen
- 530 zorggeschikte woningen voor verpleegzorg thuis

2024: opgave per gemeente



**Zorg: zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan**

**Handjes tekort:** geen extra verpleeghuisplaatsen, zorg thuis, digitaal en technologie

**Samenredzaamheid:** ondersteuning en zorg wordt in buurt georganiseerd

**'omzien naar elkaar in de wijk'**

**Preventie:** eigen verantwoording en gezond ouder worden

**Actieagenda Wonen en Zorg voor Ouderen: de toekomst van de zorg is thuis**

- ➡ Ik ben nog lang niet oud, dus nu geen onderwerp voor mij
- ➡ Dat zien we wel als het zover is, komt tijd, komt raad
- ➡ Het is de plicht van de overheid om voor ons te zorgen, ze laten me echt niet liggen
- ➡ Mogelijk wil ik over 15 jaar wel .....dus nog tijd genoeg
- ➡ Ik zou graag willen verhuizen, maar mijn echtgenoot wil van niets weten



Niet goed voorbereid op ouder worden: te laat in actie !!!

[www.seniorenzelfaanzet.nl](http://www.seniorenzelfaanzet.nl)



Basis: grootste factor voor gelukkig zijn is het hebben van, of het gevoel hebben, eigen regie op eigen leven te ervaren. Ook als er beperkingen zijn.

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

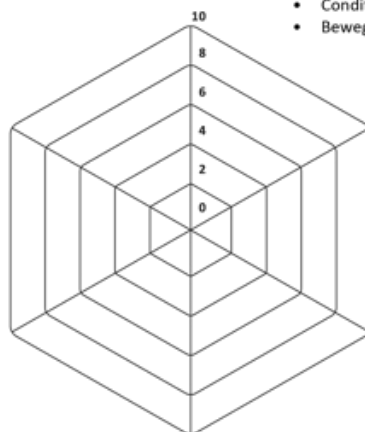


DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl



## Positieve gezondheid: 6 pijlers gericht op Eigen regie



Vragen en Vervolg

### **Situatie van alledag:**

(elke **4** minuten belandt er namelijk een 65+er op Eerste Hulp door een val, meestal van de fiets of in huis)



De heer Pieters is 69 jaar en woont nu alleen, zijn vrouw is 2 jaar geleden overleden. Hij is gezond en actief en komt een paar keer per week in het wijkcentrum voor een praatje, kop koffie en activiteiten.

Hij heeft 2 kinderen (die een eigen gezin en volledige werkweek hebben) die 30 en 40 kilometer verderop wonen.

Op een dag komt hij tijdens het fietsen ten val en belandt met kneuzingen en een breuk in zijn onderbeen in het ziekenhuis. Na enkele dagen gaat hij naar huis. Thuiszorg wordt ingeschakeld voor de medische zorg, ook worden diverse hulpmiddelen geleverd.

Doordat hij nu zeer beperkt is en langdurig moet herstellen lukt het hem niet om zelf boodschappen en het huishouden te doen. De komende weken, mogelijk maanden, moet hij revalideren en kan hij niet meer naar het wijkcentrum. Kortom, hij is ineens aan huis gekluisterd, heeft nog vaak hulp nodig bij de dagelijkse huishouding en mist zijn bezigheden en contacten. Maar ook in zijn huis komt hij nu allerlei obstakels tegen die het extra lastig maken om 'uit de voeten' te kunnen.

**Een aantal vragen: stel u bent de heer Pieters en dit overkomt u in uw huidige woonsituatie**

Wat zou u in uw woning aan belemmeringen tegenkomen? Hoe op te lossen?  
Op wie kunt u een beroep doen voor de alledaagse dingen die elke dag terugkomen?

Wie vervoert u als dat nodig is?

Hoe moet dit met uw activiteiten en hobby's? Bij wie kunt u uw verhaal kwijt?

Lukt dit allemaal ook maandenlang?

En lukt het u om dit ook echt aan anderen te vragen?

Welke ondersteuning is er in uw woonplaats en woonwijk, maakt u daar ook gebruik van? En welke wordt gemist?

Waar zou u behoefte aan hebben? Wat zou voor u het allerbelangrijkste zijn?

En wat zou u kunnen en willen doen als dit uw buurman zou overkomen?

Mevrouw Willems is 73 jaar. Ze woont samen met haar man in een ruime vrijstaande woning. Haar man is 71.

Bij mevrouw Willems is een kleine twee jaar geleden dementie geconstateerd. Haar man is kerngezond, en is haar mantelzorger. Hij doet inmiddels veel in het huishouden en helpt zijn vrouw op steeds meer momenten van de dag;

De tuin en zijn wekelijkse biljart zijn voor hem de momenten om te ontspannen. Maar hij merkt dat zijn vrouw dan onrustiger wordt en het moeilijk vindt om dan alleen in huis te zijn.

Ze wonen al 40 jaar in dezelfde woning en zijn erg bekend in de buurt.

De dementie ontwikkelt zich inmiddels steeds duidelijker bij mevrouw Willems en mijnheer Willems begint te beseffen dat de belasting voor hem groter wordt. Maar het punt dat het te enerverend wordt schuift hij nog ver voor zich uit.

De heer en mevrouw Willems hadden het er eerder zo af en toe over, en mijnheer piekert nu wel steeds meer:

hoe moet dit als de dementie bij zijn vrouw zich verder ontwikkelt? Op wie kunnen ze terugvallen: familie, buurt, instanties? Welke ondersteuning is er mogelijk: zowel voor haar als voor hem? Welke zorg is beschikbaar? Kunnen we hier wel blijven wonen, hoelang? En zo niet, wat dan? Wat moet ik daarvoor eigenlijk doen? Waar kan ik terecht met mijn vragen?



**Vragen:**

**Hoe zou het voor u zijn?**

**Heeft u antwoorden op al die vragen?**

**Welke afwegingen maakt u?**

**Wat zou voor u als mantelzorger belangrijk zijn?**

**Weet u waar u terecht kunt met uw vragen?**

## DAGELIJKSE DINGEN

### HUISHOUDEN/TUIN

De buurvrouw komt soms stofzuigen. Je kleinzoon maait af en toe het gras.



Wie kan jou helpen met het huishouden?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

### VERVOER

Een broer of zus gaat ook naar die verjaardag en pikt je even op. Het ritje naar de dokter wordt gedaan door een neef.



Wie regel jij voor vervoer?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

### COMPUTERS

Een kennis van de voetbalclub helpt bij het online bestellen van je kaartjes. Je nicht helpt je met het invullen van digitale formulieren.



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

### FINANCIËN

Een goede vriend of familielid helpt je met het regelen van bankzaken.



Wie vertrouw jij met jouw geldzaken?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

### BOODSCHAPPEN/KOKEN

Een oud collega neemt af en toe wat boodschappen mee. Een kennis maakt een lekkere maaltijd voor je klaar.



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

### HUIDSIEREN

Een bekende die van dieren houdt laat de hond graag voor je uit. De dochter van een vriend verzorgt je cavia.



Wie kan jouw huisdier(en) verzorgen?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

## VERSTERK JOUW NETWERK

Vul per onderdeel de naam in van degene(n) die achter jou staan. En vul in hoe jij achter anderen kunt staan.

### SOCIAAL LEVEN

#### GEZELLIGHEID

Bij een oude schoolvriend op de koffie, da's altijd gezellig. Even bij de burens een praatje maken.



Met wie maak jij het graag gezellig?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

#### HOBBY

Een potje kaarten met buurtgenoten of met vrienden naar een concert gaan.



Met wie deel jij jouw hobby?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---



## GOED GESPREK

### GESPREKSPARTNER

Goed kunnen praten met bijvoorbeeld een vriend over belangrijke of emotionele onderwerpen.



Bij wie kun jij voor een goed gesprek terecht?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

---

---

## ZORG

### MEDISCH

De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar. Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

---

---

---

Wat zou jij voor een ander willen doen?

---

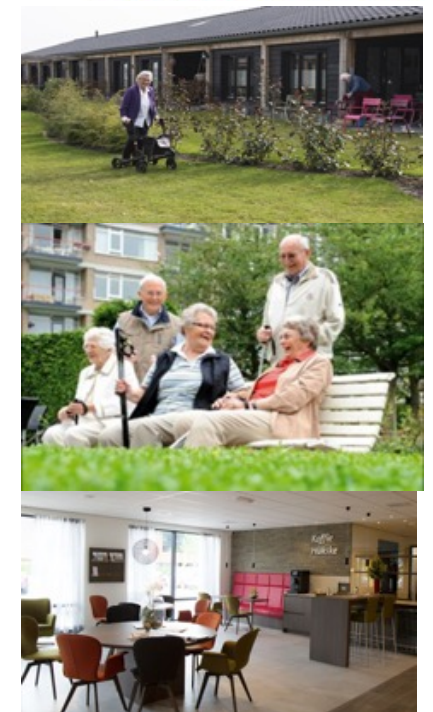
---

---



Wie prettig oud wil worden begint op tijd:  
woning, woonomgeving en sociaal netwerk

- 1. Woning: meest passend of passend te maken**
- 2. Woonomgeving: voorzieningen, openbare ruimte, veilig, vervoer, activiteiten en ontmoeting:**  
    **“een onsje welzijn scheelt een kilo zorg**
- 3. Een sociale woonomgeving en sociaal netwerk: zinvolle dag, mensen om je heen waar je op kunt terugvallen en voor wie jij er kunt zijn: sociaal pensioen**



**Senior geschikt wonen is meer dan een woning**



## Hoe kan ik zelfstandig blijven wonen, en anticiperen op later?

- ❖ Huidige woning geschikt? Let op vallen: wat en hoe kan ik aanpassen? Huistest KBO
- ❖ Domotica en zorgtechnologie thuis
- ❖ Wat kan nog meer met mijn woning: (pre)mantelzorgwoning, woningsplitsing
- ❖ Denk na over de mogelijkheid om tijdig te verhuizen; informeer wat mogelijk is en grijp waar mogelijk je kans !!!
- ❖ Schrijf je in bij een woningcorporatie



Huidige woning geschikt? Verhuizen?

## Woonwensen van ouderen



Ouderen zijn bereid extra geld uit te trekken voor een aangepaste woonvorm.



Meerderheid staat open voor meer gemeenschappelijk wonen.



Bereidheid van ouderen om te verhuizen neemt toe.



Behoefte aan veiligheid, ontmoeting en voorzieningen.



Behoefte aan woonvormen tussen thuis en verpleeghuis.



Behoefte aan diversiteit en (cultuur) specifieke woonvormen.

Bron: ING, ANBO, PBL

“Een onsje welzijn scheelt een kilo zorg”

## **Collectieve of geclusterde woonvormen:**

Samen de eigen woonomgeving creëren waar je tot na je honderdste prettig kunt wonen met aandacht en zorg voor elkaar en de omgeving

- Groeiende behoefte aan aantrekkelijke woonvormen tussen eengezinswoning en verpleeghuis.
- Steeds meer initiatieven: Collectieve wooninitiatieven, CPO, Knarrenhof, Buurtwonen,
- Bestaande seniorenwooncomplexen aanpassen naar kenmerken geclusterd wonen
- Erfdelen; woningsplitsing;

**Woning, woonomgeving en sociaal netwerk in 1**



Sociale netwerken: nieuwe vormen van nabuurschap, alledaagse attentheid, oog voor elkaar



## **Waarom is zorgen voor een goed sociaal netwerk belangrijk?**

- Minder zorgprofessionals en mantelzorgers beschikbaar
- Kinderen wonen vaak ver weg en ouders willen hen niet belasten
- Eigen sociale netwerk senioren wordt kleiner
- Voorkomen eenzaamheid
- Een sociaal netwerk vergroot mogelijkheden om langer zelfstandig thuis te wonen
- Van betekenis zijn voor elkaar geeft voldoening, je doet er toe

**Zorg voor elkaar: een sterk sociaal netwerk**



Schijf van 5 in zorg: formele zorg kan niet zonder informele zorg

## WENSEN & BEHOEFTE

Vul hieronder in wat je graag wil per aandachtsg gebied zou willen (veranderen).

MIJN LICHAAM

MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

MIJN DOELLEN EN DROMEN

MIJN PLEZIER EN GELUK

MIJN SOCIALE CONTACTEN

MIJN DAGELIJKS HANDELEN

Eerste contactpersoon:

Mijn naam:

Ingevuld op datum:

[www.morgengezondweeropkaart.nl](http://www.morgengezondweeropkaart.nl)

## DE MORGEN GEZOND WEER OP KAART

Op deze 'Morgen Gezond Weer Op' kaart staan de **namen en telefoonnummers van mensen of personen** die belangrijk zijn in jouw leven, of die dat kunnen worden. Van wijkzorg tot hulp bij financiën en van ontspanning en ontmoeting tot vrijwilligerswerk.

Je kunt zelf de namen en telefoonnummers toevoegen van de mensen die jou ondersteunen bij dagelijkse dingen. Denk bijvoorbeeld aan de begeleider van jouw zorgtraject of jouw hulp in de huishouding.

Daarnaast kun je met deze kaart ook wensen & behoeften noteren voor elk gebied van jouw positieve gezondheid.

Zo sta je morgen gezond weer op!

Ziekenhuisopname, naar de Spoedeisende hulp of een doktersbezoek? Neem deze kaart mee.

**Al je belangrijke contacten altijd bij de hand.**

**Senioren**  
Brabant-Zeeland

De 6 pijlers voor Eigen Regie



**11 november: toekomstig wonen begint nu:**

blijven of verhuizen

CPO: collectief particulier opdrachtgever

**5 februari 2025: de toekomst van de zorg is thuis:**

welzijn en (informele) ondersteuning, Goed voor Mekaar,  
zorg in de buurt, nabuurschap, samen, eigen regie:

Morgen Gezond Weer Op

**12 maart 2025: gemeente aan het woord over wonen,  
zorg en welzijn voor senioren, de woonzorgvisie**

**We sluiten die middag af met een speels rondje door de  
eigen woontoeekomst**

Vervolg campagne Senioren Zelf aan Zet

“ **In beweging blijven  
Op de hoogte blijven  
Onder de mensen blijven**

**De Wet van tante Til**